

## Trainingstijden MNC Zwemmen

seizoen 2020-2021

### Algemeen:

- De voorwaarden staan vermeld in de informatiebrochure MNC Zwemmen seizoen 2020-2021.
- Indien nog van toepassing gelden aanvullende maatregelen i.v.m. de Corona-crisis; deze staan vermeld in een separaat protocol en dienen dan strikt opgevolgd te worden.

### MNC Zwemjeugd:

Dag	Tijdstip	Plaats	Training	In	Sk	MR
Ma	17.00 – 18.00	25m	Zwem		x	x
	18.15 – 18.45	Vrgzl	Land		x	x
Wo	06.00 – 07.00	25m	Zwem			x
Do	17.00 – 18.00	25m	Zwem	x	x	x
	18.15 – 18.45	Vrgzl	Land		x	x
Za	07.45 – 08.45	25m	Zwem		x	x
	07.45 – 08.45	DGB	Zwem	x		

### Opmerkingen:

- De trainingen beginnen op **maandag 31 augustus a.s.**
- Doelgroepen: Instroom (In), Swimkick (Sk) en Minioren Regionaal (MR).
- Leeftijdsgroep: Minioren (7-12 jaar)
- Laatstejaars Minioren Regionaal kunnen worden uitgenodigd voor een extra training bij de Zwemselectie.
- De landtrainingen zijn nog onder voorbehoud en vinden plaats in de vergaderzaal tegenover het clubhuis aansluitend op de zwemtrainingen van maandag en donderdag.

### MNC Zwemselectie:

Dag	Tijdstip	Plaats	Training	ZR	ZN	RC
Ma	16.45 – 17.15	VrgZl	Land	x	x	
	17.30 – 19.00	25m	Zwem	x	x	
Di	05.45 – 07.00	50m	Zwem		x	
	16.30 – 18.00	25m	Zwem			x
	18.30 – 19.30	PCD	Kracht			x
Wo	05.45 – 07.00	50m	Zwem	x	x	
Do	16.45 – 17.15	VrgZl	Land	x	x	
	17.30 – 19.00	25m	Zwem	x	x	
Vr	05.45 – 07.00	50m	Zwem		x	
	16.30 – 18.00	25m	Zwem			x
Za	07.00 – 07.30 (*)	Zwmzl	Land	x	x	
	07.30 – 09.00	50m	Zwem	x	x	

### Opmerkingen:

- De middagtrainingen beginnen op **maandag 17 augustus a.s.** De ochtendtrainingen beginnen op **zaterdag 29 augustus a.s.** en de vrijdagochtend begint op **2 oktober a.s.**
- Doelgroepen: Regionaal (ZR), Nationaal (ZN) en RegioClub (RC).
- Leeftijdsgroepen: Junioren (12-16 jaar), Jeugd (16-18 jaar) en Senioren (18+).
- NK-deelnemers komen onder voorwaarden in aanmerking voor deelname aan het RC-programma.
- De landtrainingen op ma/do vinden plaats in de vergaderzaal tegenover het clubhuis. De landtraining op zaterdag vindt plaats in de zwemzaal.
- (\*) Op nader te bepalen data zal de zwemtraining op zaterdag worden uitgebreid naar 2 uur.